

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Velotouren - Sportwochen - Kurse - offene Gruppen Bewegung & Sport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Velotouren – Sportwochen – Kurse – offene Gruppen Bewegung & Sport

## Velotouren



### Wir bringen Sie in Fahrt!

Mit regelmässigen und attraktiven Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich. Verlangen Sie die detaillierten Tourenprogramme bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
www.pszh-velofahren.ch

## Kurse



### Nordic-Walking-Kurse

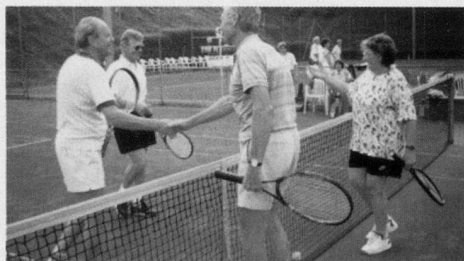
Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken. Nordic Walking ist ein besonders gelenkschonendes und effizientes Ganzkörpertraining. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 30 bis 40 Prozent intensiver als das herkömmliche Walking, ohne dass dies so empfunden wird. Probieren Sie es aus, es lohnt sich! Die Kurse werden in verschiedenen Gemeinden durchgeführt.

Kosten: Fr. 90.–

(5 Doppellektionen, inkl. Stockausleihe)

Prospekte/Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00



### Tenniskurse

Haben Sie Lust, mit Tennis spielen anzufangen? Haben Sie früher einmal Tennis gespielt und möchten Sie wieder einsteigen? Vielleicht fehlen Ihnen die richtigen Tennispartnerinnen oder -partner? Die Antwort auf diese drei Fragen heisst: **Bleiben Sie am Ball!**

Tennis ist eine gesunde und überaus geeignete Sportart für Seniorinnen und Senioren. Es werden vor allem die für den älter werdenden Menschen so wichtigen koordinativen Fähigkeiten trainiert: Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus und Differenzierung.

Beim Tennisspielen wollen wir gemeinsam viel Freude und Spass erleben!

Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden finden ganzjährig zurzeit in folgenden Orten statt:

- Bachenbülach
- Dürnten
- Otelfingen

Auskunft und detaillierte Programme

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

## Offene Gruppen Bewegung & Sport

Im Aqua-Fitness, Turnen/Gymfit, Volkstanz, Walking und Wandern gibt es Angebote von offenen Gruppen, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Jede Woche treffen sich im Kanton Zürich in rund 700 Gruppen bis zu 12'000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

### a) Aqua-Fitness

Die Aqua-Fitness-Gruppen eignen sich für alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

### b) Turnen/Gymfit

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert, und die Kondition kann verbessert werden. Dabei legen wir Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Leistung und Erholung durch regelmässige Entspannung.

Gymfit ist ein Turnen für fitte Seniorinnen und Senioren. Es trainiert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsgeschwindigkeit mit und ohne Musik.

### c) Volkstanz

Sie haben Freude an Musik und Bewegung und möchten etwas für Körper und Geist tun? Mit internationalen Volkstänzen halten wir Sie in unseren Volkstanzgruppen in Schwung. Reaktion, Konzentration, Gedächtnis und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Schnuppern ist jederzeit möglich!

### d) Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Abschliessend dehnen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

### e) Wandern

Wanderlustige Seniorinnen und Senioren finden in unsern zahlreichen Wandergruppen das passende Angebot. Geniessen Sie die Bewegung in der Natur auf unseren kürzeren und längeren Wanderungen.

### Allgemeine Angaben zu a) bis e)

**Information:** Fordern Sie beim Dienstleistungszentrum Ihrer Region das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.

**Kursleitung:** speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter.

**Zeit:** Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Während der Schulferien gibt es zum Teil keine Angebote. **Anmeldung:** keine erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

## Winter 2006/2007

### Langlauf/Winterwandern



**Engadiner Langlaufwoche in Celerina**  
Langlaufen vom 13. bis 20. Januar 2007 (Sa/Sa) Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne, der Champagnerluft und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen bei Sport und Spass im Schnee.  
Pauschalpreis (DZ): Fr. 1180.–  
Leitung/Auskunft: Toni Schnetzer  
Telefon 044 937 11 42

### Winterwanderwoche

im Oberengadin vom 20. bis 27. Januar 2007 (Sa/Sa).  
Fünf ganztägige leichte bis mittelschwere Wanderungen (ohne Skis oder Schneeschuhe) auf den gut gepfadeten Wegen rund um Celerina mit auswärtiger Mittagsverpflegung. Fakultativer Ausflug am Mittwoch entweder ins Puschlav oder ins Bergell. Die Teilnehmer/innen sollten in der Lage sein, jeweils täglich während insgesamt rund 3–4 Stunden zu wandern. Teilweise kann auch direkt nach der Mittagsrast per öV ins Hotel zurückgekehrt werden.  
Pauschalpreis (DZ): Fr. 1180.–  
Leitung/Auskunft:  
Hans-Rudolf Erzberger  
Telefon 044 887 17 45

### Tiroler Langlaufwoche in Seefeld (Österreich)

Langlaufen vom 21. bis 28. Januar 2007 (So/So) Inmitten einer prächtigen Gebirgslandschaft breitet sich eines der grössten Langlauf-Eldorados mit über 200 km Loipen aus, geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.  
Pauschalpreis (DZ): Fr. 1270.–  
Leitung/Auskunft: Ruedi Schmid  
Telefon 044 710 56 46

### Gomser Langlaufwoche in Münster

Langlaufen vom 4. bis 10. März 2007 (So/Sa) Geniessen Sie die Sonne und die unvergleichliche Skiwanderloipe durch das traumhaft verschneite Hochtal in der «Ferienstube» des Wallis.  
Pauschalpreis (DZ): Fr. 995.–  
Leitung/Auskunft: Walter Meier  
Telefon 055 240 41 00

### Ski alpin



**Einfahr-/Trainingswoche in Hochgurgl (Österreich)**  
vom 7. bis 12. Januar 2007 (So/Fr)  
Gipfeltreffen im schneesichersten Wintersportort der Alpen! Skifahren vom Feinsten bieten die traumhaften Pulverhänge von Hochgurgl.  
Pauschalpreis (DZ): Fr. 1550.–  
Leitung/Auskunft: Heidy Frei  
Telefon 044 771 85 00

### Skiwoche in Lenzerheide

vom 21. bis 27. Januar 2007 (So/Sa)  
Skifahren unter kundiger Leitung eines ehemaligen Spitzenski-Fahrers in schneesicherer Winterlandschaft.  
Pauschalpreis (DZ): Fr. 1460.–  
Leitung/Auskunft: Heinz Steger  
Telefon 081 384 15 52

### Skiwoche in Wengen

vom 21. bis 28. Januar 2007 (So/So)  
Wengen (1724 m) liegt auf einer windgeschützten Sonnenterrasse am Fusse von Eiger, Mönch und Jungfrau. Der traditionsreiche, autofreie Ferienort bietet alles, was Ihre Skiwoche zu einem erholsamen und unvergesslichen Erlebnis macht.  
Pauschalpreis (DZ): Fr. 1550.–  
Leitung/Auskunft: Heidy Frei  
Telefon 044 771 85 00

### Skiwoche in Flims

vom 4. bis 10. März 2007 (So/Sa) **NEU**  
Schneesichere Pisten im vielfältigen Skigebiet Flims Laax Falera laden zu grenzenlosem Skispass unter kundiger Leitung ein.  
Pauschalpreis (DZ): Fr. 1050.–  
Leitung/Auskunft:  
Bruno Marti, Telefon 044 860 01 34  
Walter Isaak, Telefon 044 869 12 57

Auskünfte zu unseren Wintersport-Angeboten erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01  
sport@zh.pro-senectute.ch

### Schneeschuhwandern



**Schneeschuh-Tageswanderungen**  
jeweils donnerstags, ab 7. Dezember 2006  
Sommerportler/innen können auch im Winter die Natur geniessen – auf Tageswanderungen mit Schneeschuhen im Zürcher Oberland, im Toggenburg oder in der Innerschweiz.  
Leitung/Auskunft (Dezember/Januar): Robert Müller, Telefon 044 940 50 80  
Leitung/Auskunft (Februar/März): Niklaus Sigrist, Telefon 043 233 72 31

### Schneeschuhwoche im Toggenburg

vom 28. Januar bis 2. Februar 2007 (So/Fr)  
Schneeschuhwandern im sagenumwobenen Toggenburg, ein Erlebnis der besonderen Art. Mit Schneeschuhen kommen Sie an Orte, die Sie zu Fuss nicht erreichen. Probieren Sies mal aus.  
Pauschalpreis: Fr. 650.– (DZ)  
Leitung/Auskunft: Robert Müller  
Telefon 044 940 50 80

ANZEIGE



### Die Schule für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Individuelle Einteilung der Lektionen, persönliche Unterlagen, professionelle Begleitung, Arbeiten am eigenen oder am Computer der Schule

### Gratis Probestunde!

Landolt Computerschule  
Limmattalstr. 232, 8049 Zürich Höngg  
www.landolt-computerschule.ch

**Tel. 079 344 94 69**

## Tanzen



### Stepptanzauftreten am Pfäffiker Dorrfäscht 26./27. August 2006

Etwas mulmig war sicher allen Steptänzern und Steptänzerinnen zumute, als sie am 26. August die grosse Bühne betraten. Vor Lampenfieber ist man auch in der zweiten Lebenshälfte nicht gefeit, doch als die Musik dann losging, war alles wie weggeblasen. Zumindest was das Lampenfieber anbelangt. Denn die diversen Choreografien, die von den verschiedenen Klassen gezeigt wurden, sassen. Man spürte und sah auf den Gesichtern die Freude und Begeisterung, mit welcher die Senior/-innen ihren Auftritt aufs Parkett legten. Etwa ein Drittel aller Schüler und Schülerinnen der Stepptanzschule Fehraltorf, hatten sich spontan bereit erklärt, bei diesem Auftritt mitzumachen.

In der ersten Nummer steppten alle Levels gleichzeitig zu einem mitreissenden Stück von Riverdance. Danach folgten in steigenden Schwierigkeitsgraden hinreissende Kombinationen zu Ragtime-Musik. Eine graziöse 72-jährige Dame meinte noch vor dem Auftritt: «Vielleicht werde ich ein paar Fehler machen, aber ich möchte andere Senior/innen ermutigen und zeigen, was im Alter noch alles möglich ist!» Und der älteste Steptänzer (78) konnte problemlos mit seinen jüngeren Kolleg/innen mithalten. Nach solch einer engagierten Darbietung entliess man die Auftretenden natürlich nicht ohne Zugabe! Am nächsten Tag folgte gleich noch ein zweiter Auftritt. Ja – man war ja schon so richtig warm. Das Echo des Publikums danach war grossartig. Die Leistung der Steptänzer/innen wurde anerkennend gelobt aber auch das Engagement der Pro Senectute, die vor einem Jahr mit Pioniergeist ein solch sportliches Angebot in ihr Programm aufgenommen hat.

*Marlies Wermelinger, Stepptanzlehrerin*



### Tangokurse in Zürich

Tango argentino wird zu zweit getanzt, meistens von Mann und Frau. Doch auch zwei Frauen oder zwei Männer können zusammen tanzen – ganz wie es beliebt. Lassen Sie sich vom Tangofieber packen, und besuchen Sie unseren Tangokurs.

Kursdauer: 8 bzw. 10 Doppellektionen (je 90 Minuten)

Kosten: Fr. 200.–/250.–

Auskunft/Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00, E-Mail [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)

### Entspannung mit Akupressur Akupressur-Workshop

NEU

Die traditionelle chinesische Massage wurde ab 770 vor Christus von den chinesischen Ärzten entwickelt. Gestützt auf der Akupunkturlehre, verhelfen in der TuiNa-Massage gezielte Handgriffe zu einer harmonischen Qi- und Blutzirkulation und führen zu Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Teilnehmenden lernen für den Selbstgebrauch einfache Massagegriffe und Akupunkte kennen, die zur Entspannung und stabilisierter Gesundheit führen. Ebenso werden theoretische Informationen über die Traditionelle Chinesische Medizin vermittelt.

Beginn 12. Januar 2007  
Zeit freitags, 17 bis 19 Uhr  
Dauer 5 x 2 Std. (Theorie und Praxis)  
Kursort Ai-Praxis TCM Aemmer & Qi Gong-Schule  
Rebweg 13, 8302 Kloten  
Kosten Fr. 180.– (Kursmaterial und Getränke inbegriffen)

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Leitung/ Michael Aemmer  
Information Telefon/Fax 044 803 30 30,  
[www.ai-tmc.ch](http://www.ai-tmc.ch) E-Mail [info@ai-tmc.ch](mailto:info@ai-tmc.ch)

Prospekte Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzzentrum Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)

Sämtliche Aktivitäten werden von ausgebildeten Seniorensportleiter/innen geleitet. Interessierte verlangen die ausführlichen Ausschreibungen und die Anmeldeunterlagen bei:

Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport  
Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00  
Fax 058 451 51 01, E-Mail [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)  
[www.zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung\\_sport/](http://www.zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung_sport/)



### Stepptanzkurs in Zürich

Kursbeginn laufend  
 Kursort Rhythm and Tap School  
 Schaffhauserstrasse 351, 8050 Zürich  
 Tramstation «Sternen Oerlikon»  
 (Tram 10, 11 und 14)  
 Kosten Fr. 100.– Schnupperkurs  
 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich  
 Kursweiterführung bei genügendem Interesse  
 Leitung/Auskunft René Fürstenfeld, 044 312 51 52  
 Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
 Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits vorhanden  
 sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

### Stepptanzkurs in Fehraltorf

Kursbeginn laufend  
 Kursort Gymnastikstudio Pajass  
 Zürcherstrasse 7, 8320 Fehraltorf  
 (im Gebäude: Adony Schuhverkauf)  
 Parkplätze vorhanden (ebenfalls Adony)  
 Kosten Fr. 85.– Schnupperkurs  
 5 x 60 Minuten / 1 x wöchentlich  
 Kursweiterführung bei genügendem Interesse  
 Leitung Marlies Wermelinger  
 Sie steht Ihnen auch bei Fragen unter Telefon  
 044 950 59 46 gerne zur Verfügung  
 Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
 Mitnehmen Steppschuhe, falls bereits vorhanden  
 sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz

### Stepptanzkurse in Rüti

NEU

Montag 17.45–18.45 Uhr in der  
 Stepptanzschule Flying Taps im Tanzcenter Rüti, Werkstrasse 4, 8630 Rüti  
 Leiterin Margrit Lilly  
 Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Minuten  
 Anmeldungen und Auskunft Margrit Lilly, Telefon 041 455 23 23

Donnerstag 17.00–18.00 Uhr in der

NEU

Stepptanzschule Flying Taps im Tanzcenter Rüti, Werkstrasse 4, 8630 Rüti  
 Leiterin Rahel Loertscher  
 Beginn Sofort bei genügend Anmeldungen  
 Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Minuten  
 Schnupperkurs à 5 Lektionen  
 inkl. Ausleihschuhe für 5x  
 Anmeldungen und Auskunft Fr. 100.–  
 Margrit Lilly, D4 Platz 6,  
 6039 Root Längenbold  
 Telefon 041 455 23 23

### Stepptanzkurse in Wädenswil

NEU

Montag 17.00–18.00 Uhr in der  
 Stepptanzschule Flying Taps im Fitnesscenter Wädenswil im Hallenbad  
 Speerstrasse 95, 8820 Wädenswil  
 Leiter Eric Voirol  
 Kosten Fr. 20.– pro Lektion à 60 Minuten  
 Anmeldungen und Auskunft Margrit Lilly, Telefon 041 455 23 23  
 Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich

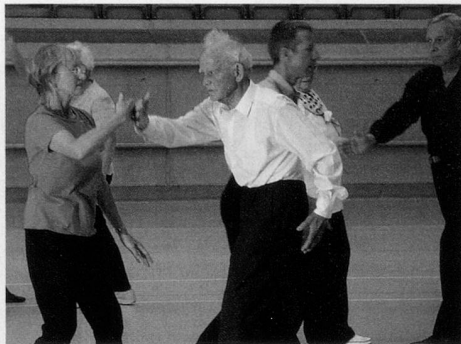
Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport  
 Telefon 058 451 51 00, E-Mail sport@zh.pro-senectute.ch

## Tai-Chi / Qi Gong

Tai-Chi und Qi Gong sind chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, zu körperlicher Beweglichkeit und Kraft.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden in folgenden Gemeinden angeboten:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
<b>Affoltern a. A.</b>	Monika Klausner	Tel. 043 466 52 14 oder Tel. 079 758 74 89
<b>Kloten</b>	Sharon Aemmer	Tel. 044 803 30 30
<b>Meilen</b>	Shukin Cheung	Tel. 043 534 97 73
<b>Pfäffikon</b>	Maria Kistler	Tel. 043 288 80 70 oder Tel. 076 388 18 28
<b>Thalwil</b>	Andrea Grossholz Ebner	Tel. 043 443 54 66
<b>Uster</b>	Aenne Speich	Tel. 044 942 26 56
<b>Wädenswil</b>	Sandro Malär	Tel. 044 780 67 86
<b>Winterthur</b>	Adelheid Lipp	Tel. 052 202 35 85
<b>Zürich</b>	Marianne Bär*	Tel. 044 272 57 64
	Alfons Lötscher	Tel. 044 350 11 71

\* Qi Gong kombiniert mit Alexandertechnik

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend, denn angemessene Bewegung hält Körper und Geist in Schwung. Feldenkrais-Lektionen sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust an der Bewegung. Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Vitalität verbessern sich so wie nebenher.

Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Kurse in Zürich-Seeferd

Leitung und Auskunft:  
Markus Hohl, dipl. Feldenkrais-Lehrer (SFV)  
Telefon 044 383 27 66  
E-Mail info@dexteritytraining.ch

### Kurse in Meilen

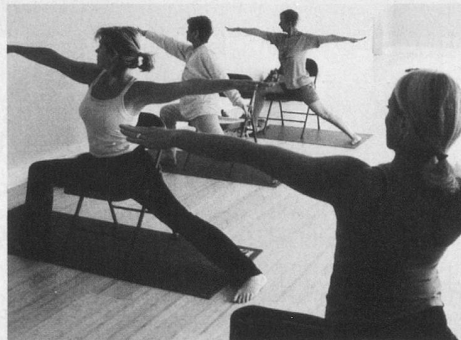
Leitung und Auskunft:  
Ruth Naef, dipl. Feldenkrais-Lehrerin  
Telefon 044 923 35 51  
E-Mail naef.ruth@bluewin.ch  
Prospekte erhältlich bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail info@zh.pro-senectute.ch

## Yoga

In den Yoga-Kursen wird ein ausgewogener Mix an Übungen angeboten, der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt ist und Rücksicht nimmt auf körperliche Beschwerden. Yoga wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und ist dadurch ausgesprochen gesundheitsfördernd.

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich werden angeboten in:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
<b>Richterswil</b>	Linda Schobinger	Tel. 044 888 03 10 oder Tel. 076 369 22 32
<b>Winterthur</b>	Rita Leimgruber	Tel. 052 386 31 53
<b>Zürich</b>	Alexa Petermann	Tel. 044 741 08 94
	Carlo Vella	Tel. 044 211 73 56

## Balance-Kurse: Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe

Etwa 80'000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Durch Training helfen wir Ihnen, Stürze zu vermeiden! In spielerischem Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Die Kurse werden von speziell geschulten Leiterinnen in verschiedenen Gemeinden und Städten im Kanton Zürich durchgeführt.

Kosten: Fr. 260.–  
(12 Doppellektionen)  
Fr. 470.– Spezialpreis für Paare  
Auskunft/Prospekte:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport  
Telefon 058 451 51 00

## Atem und Bewegung

Die Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf ist eine natürliche und ganzheitliche Methode (siehe Beitrag S. 29). Sie gründet auf der Erfahrung und dem Wissen um die Wechselwirkung zwischen Atem, Körperfunktionen, Denken und Fühlen des Menschen.

Mit einfachen, wirkungsvollen Atemübungen in Ruhe und Bewegung, sitzend, stehend, gehend und liegend erfahren Sie den eigenen Atem und lernen, ihn bewusst wahrzunehmen. Der Atemrhythmus reguliert sich, und das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und führen zu innerer Ruhe und körperlicher Vitalität.

### Atmen – aufatmen – auftanken

offene Gruppenstunde im Abonnement. Die Stunden können einzeln besucht und bezahlt werden oder sind im Abonnement frei wählbar.

Kurszeit: freitags bis April 2007,  
jeweils 9.00 Uhr–10.00 Uhr  
Kursort: Wartstrasse 23, 8400 Winterthur  
Kurskosten: Einzelstunde Fr. 23.–  
5er-Abo Fr. 105.–  
10er-Abo Fr. 190.–

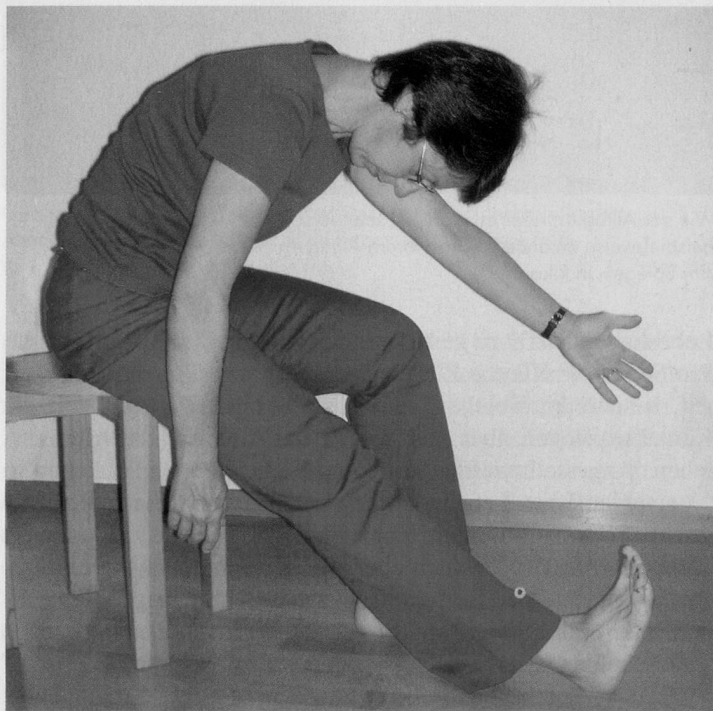
Der Kurs wird fortlaufend über das Winterhalbjahr geführt, der Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Anmeldung:  
Sabine Huber, dipl. Atemtherapeutin sbam  
(nach Middendorf)  
Stadthausstrasse 117, 8400 Winterthur  
Telefon 052 202 65 68  
www.atempraxis-huber.ch

Der erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf, Berlin

### Der Atem – lebenswichtig und kaum beachtet

Ohne Atmung gibt es kein Leben. Sie versorgt alle Zellen unseres Körpers mit lebensnotwendigem Sauerstoff. Ausserdem steht sie in ständiger Wechselwirkung mit der Verdauung, dem Kreislauf, dem Nerven-, Immun- und Hormonsystem. Darüber hinaus ist das Atmen eine Grundfunktion des Menschen, in der sich Körperliches und Seelisches unmittelbar zeigt. Stehen wir unter Spannung, stockt der Atem, bei Freude zeigt er sich voll und tief, sind wir gestresst, wird er flach und kurz. Der Atem hat die Fähigkeit sich der jeweiligen Situation anzupassen, zu unterstützen und, wenn nötig, auszugleichen. Halten jedoch Verspannungen, Schmerzen, Hektik oder belastende Lebensumstände über längere Zeit an, verliert der Atem seine natürliche Funktion und gerät aus dem Gleichgewicht. Dies hat zur Folge, dass einzelne Körperregionen weniger angeregt und Organe in ihrer Funktion beeinträchtigt werden. Das muss nicht sein. Ilse Middendorf hat mit ihrer Atemlehre Grundlagen geschaffen, die es ermöglichen, den Atem in seinem Rhythmus, in seiner sicht- und spürbaren Bewegung zu erfahren und bewusst zu machen. Das Geschehenlassen des Atems ist dabei das Schlüsselement. Durch das Lösen von Spannungen und Fehlhaltungen kann der Atem in seinen natürlichen Fluss zurückfinden. Er wird so zur Hilfe im Alltag und zur soliden Basis für die Genesung und Gesundheit.



Nach der Methode Middendorf gibt es zwei Arbeitsweisen; einerseits die Gruppenkurse, andererseits die Einzelstunden, in denen die Atembehandlung im Vordergrund steht. In den Atemkursen werden Übungen vermittelt, die der Verbesserung und Vertiefung des Atems dienen und seine Bedeutung auf das körperliche und seelische Wohlbefinden deutlich werden lassen.

Prof. Ilse Middendorf, 96-jährig, lebt in Berlin und erteilt bei guter Gesundheit noch immer regelmässig Atemkurse. Sie gilt als eine der führenden Expertinnen auf dem Gebiet des Atems. Die von ihr entwickelte Atemlehre entspricht den Bedürfnissen und Erfahrungen der Menschen in westlichen Kulturen. Die Atemtherapie ist ein Angebot aus dem Bereich der Komplementärmedizin.

Text: Sabine Huber, dipl. Atemtherapeutin sbam, Winterthur

Kurse: siehe S. 28.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.sbam.ch](http://www.sbam.ch)

### Erleben Sie Musik und Tanz beim Flamenco

Flamenco ist Leben! Flamenco ist Tanz und Musik! Er zieht uns in seinen Bann, bewegt Körper, Geist und Seele – eine wunderbare Art, das Leben zu fühlen, Gefühle zu erleben und körperlich und geistig fit zu bleiben. Flamenco ist für alle! Probieren Sie es aus!



### Flamencokurs in Zürich

Flamenco – ein Solo-, Paar- und Gruppentanz, mit oder ohne Kastagnetten

Kursdauer 8 Lektionen zu je 90 Minuten

Neuer Kursbeginn auf Anfrage

Montags 10.00–11.30 Uhr

Kursort Studio de Danza Española

Albulastrasse 38

8048 Zürich

Bus 31 bis Luggweg oder Tram 2 bis Kappeli

oder S3 bis Bahnhof Altstetten

Kosten Fr. 200.–

Leitung Susana Barranco\*

Information 079 605 76 42

Mitnehmen Flamencoschuhe, wenn vorhanden.

Sonst bequeme Strassenschuhe

Prospekte/Auskunft

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00

\* Susana Barranco

absolvierte ihre Tanzausbildung in Madrid: Flamenco bei Mercedes y Albano, Escuela Bolera und spanische Folklore bei Eloy Pericet und Juanjo Linares.

Sie schloss ihre Ausbildung mit dem Diplom für spanischen Tanz an der Real Escuela Profesional de Danza in Madrid ab. Dank stetiger und intensiver Weiterbildung in spanischem Tanz und spanischer Kultur hat sie sich ein breit gefächertes Wissen angeeignet. Dieses gibt sie ihren Schüler/innen aller Altersklassen mit Überzeugung und Enthusiasmus weiter.